

مع صفحات الأدلة العامة - مكة المكرمة. ت. ٥٥٢٢٢٩

رقم ١: الفريزية - مكة	٥٥٢٢٢٩
رقم ٢: الرصصة - مكة	٥٥٢٢٣٥
رقم ٣: الساهر - مكة	٥٥٢٢٤٥
رقم ٤: السيل - جدة	٦٦٩٢٥٤
رقم ٥: شبل الطائف	٧٢٢٢٢٢
رقم ٦: الشهباء - الطائف	٧٢٢٢٢٩

رقم ٧: الطيبة - الرياض. ت

رقم ٨: الزايع - الدمام. ت

رقم ٩: فهد - القصير - الدمام. ت

رقم ١٠: الفريزية - الخبر. ت

رقم ١١: الطويل - الطائف. ت

رقم ١٢: الخريز - الرياض. ت

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# قضايا وآراء

لن أضيف جديداً حينما أذكر «بان» الصحافية امرأة الأمة!! لكنني أؤكد بصفاة هذه المرأة حينما تعكس رأياً صحيحاً أو تنقل وجهة نظر صريحة...!!  
فالسراج الذي أقامته أمانة العاصمة قبل فترة على شارع العتيبية، بادر

## سياج العتيبية بين الإصرار والواقع



يقام:  
محمد موسم المرفجي

### بني مالك .. والخدمات العامة

تلقيت رسالة من المواطن عتيق بن علي المالك من ديار بني مالك يقول فيها: ان ديار بني مالك ذات طبيعة خلابة ومناظر جميلة، لا تقل جمالا عن جمال مناطق الجنوب... فهي تقع على بعد ١٦٠ كيلو متر من مدينة الطائف ومرتبطة بها اداريا... وتصلها من مدينة الطائف عدة قبايل وقرى هي بني سعد وبالحارث وتقيف في حين ان الباحة لا تبعد عنها سوى ٦٠ كيلو متر وهذا مما يسهل على اهل هذه القرى التي تزيد كذا

يقول عن ماتي قرية الاتصال والتعامل مع الجهات الرسمية بمنطقة الباحة... فهم يلتصقون من جهات الاختصاص ان تصم ديار بني مالك اداريا الى الباحة نظرا للمسقة التي يجدها والمناظرة التي يواجهونها في السفر الى الطائف لانجاز أعمالهم... ومعاملاتهم هناك... كما يشير الى عدم تكامل بعض الخدمات كالكهرباء والهاتف بالقرى كخدمات ضرورية في الحياة.

انني اقل هذه الرغبة في ربط ديار بني مالك اداريا بمنطقة الباحة للأسباب الأتفة الذكر... فالسؤولون في الدولة يسعون

لكن العلاقات العامة في امانة العاصمة، اصرت على نجاح هذا السياج في تحديد أماكن عبور المشاة... لدره الخطر... والانتظام... فالتزمت الجريدة وكتابتها الصمت... رغم اقتناعهم بعدم صلاحية هذا السياج واضرارها العديدة... وقبل ايام قرأت كما قرأ غيري تعقيب قسم العلاقات العامة بأمانة العاصمة على هذا السياج... ومفاده ان امانة العاصمة ستسري أو هي في دور ارساء مخطط سياج شارع العتيبية... على احدى الشركات وتسوير بعض الحدائق بهذا السياج... وهكذا جاءت قناعة خلوتها متأخرة!



د/ احمد عريشوس

### وهج الحروف

في انحناءة... اللوحة... أمواج خوف تحرف تعصف بالشرعة الامل... وتحجب شعاع... الشمس... ويوارد خريف... تلوح في الافق... وجمعة... مفعمة بالياه... اشم فيها اخضرار الربيع... موسم فيها ديب الحياة!! تضي سرعة... تلاقها الحقل... تتابعها الاحلام... تمد الزهور اعناقها... ونمضي محملة بالياه... دون ان نعلم... او تيل الشقاء العطاش! على ضفاف الام... ينسم الجرح... وتسترخي الاماني تلثف اصفرار الكابة... وتتجرع مرارة الياس... وكؤوس الحرمان المترمة... ففي لحظة صمت... ابعث عن يوح... عن شكوى... عن حرف يزيد اللوعة خراماً من الشعر الشعبي فاستكن في مسجودات الرشيد، وجرحه النازف: أجرح فؤادي وعذبني على كيفك اشبع غرورك وعالج جرحك النازف للجرح قصة من اخراجك وتاليفك وأنا ادري انك رهين الشك ومجازف يا من جمالك تعدى حجم توصيفك نوبة عيونك لحن من رمشك العازف في بقطة الحلم عائق خاطري طيفك كما يعانق فؤادي جرحك النازف

## السادة المدخنون ..



بقلم: محمد عبدالرحمن رمضان

دفع بي حظي العاثر في احدى رحلاتي الى خارج المملكة ان اجلس في وسط مقاعد المدخنين... ولسوء الحظ كان على ان اقطع المسافة في اكثر من تسعة ساعات... طيران متواصل... وراحت كل محاولاتي في تغيير مقعدي ادراج الريح فالتظلم نظام... ولا بد ان اقبل بمقعدتي الى ان تهبط الطائرة... الا انني قد وقعت في النهاية في عقد اتفاق (جنتلمان) مع الذين هم بجاني على تخفيف (شبابورة الدخان) التي بدأت تخيم فوق سماء... سماء المقاعد... واسلمت امرى لله... وانتبهت تلك الفرصة ورحلت اراقب من بعيد انماط وشخصيات المدخنين من حولي... هذا شاب في مقتبل العمر وهذا رجل مسن... وهذه سيدة في خريف عمرها... وجمعت اذه لي انني لست في قائمة المدخنين وان كنت بطبيعة الحال لم اسلم من الشر الذي لحق بي نتيجة انشغالي في مقعدي من وقت الطيران... وكنت سمعنا غمرة وانا اطالع في لوحة التعليمات (تحذير... ممنوع التدخين) ولها فقط شعرت انه من حالي ان اجلس ولبعض دقائق بدون ارتعاج... وفي نهاية الامر كان هناك من لا يزال يدفع بسجورته في همه ويملك مخفها عبر الهواء... فكم اتملك نفسي ووجهتي اليه كلمتي وساعنتي في ذلك بعض المسافرين من غير المدخنين واكتشفت انني لم اكن الوحيد الذي يعاني من رائحة الدخان اللعينة... وعلى الفور حضرت (المضيق) وتم وضع حد للوشوع وتم اغلاق صمامات الدخان او بمعنى اقل (قنابل الدخان)... وفي صلاة الظهر جمعتي للمصافحة مع الشاب الذي انقضى به الظلمة وراح يعثر عن مواصلة التدخين على الرغم من ظهور التحذير... معلنا ذلك بان حلقه النفسية كانت سيئة للغاية نظرا (موضوعات لا تهني ولا تهم القراء)... هكذا ابدأ!! كن

١- ان مرض المدخنين يسببون في الحلق الضرر بغير التدخين...  
٢- ان التدخين يسبب الكثير من المشاكل الاسرية...  
٣- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٤- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٥- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٦- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٧- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٨- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٩- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
١٠- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
١١- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
١٢- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
١٣- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
١٤- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
١٥- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
١٦- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
١٧- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
١٨- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
١٩- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٢٠- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٢١- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٢٢- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٢٣- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٢٤- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٢٥- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٢٦- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٢٧- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٢٨- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٢٩- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٣٠- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٣١- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٣٢- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٣٣- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٣٤- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٣٥- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٣٦- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٣٧- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٣٨- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٣٩- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٤٠- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٤١- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٤٢- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٤٣- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٤٤- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٤٥- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٤٦- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٤٧- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٤٨- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٤٩- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...  
٥٠- ان التدخين يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الامراض...

**مؤسسة السعد**  
تعلن عن فترات استراحة سياحة هميس رقم ٩٧٠٣٧٥  
٥١٣٢٣٢٩ فاعل السعوديه واربا لقوم فاعل من يومهم  
تسليم الى مرور كل المكنة مشكورة  
٥١٣٢٣٢٩ فاعل السعوديه واربا لقوم فاعل من يومهم

# قضايا وآراء

## زيادة شكوك أوروبا الغربية في الاعتماد على أمريكا كشريك دفاعي

نيويورك تيمز...  
المعروف على الصعيد الرسمي ان حليفت أمريكا الأوروبية تؤيد بدون تحفظ المعاهدة الجديدة التي تقضي بحظر القوات النووية متوسطة المدى...  
الا ان هذا الاجماع الظاهر من على السطح يخفي تحته بحرا من الشك وعدم اليقين من امكانية الاعتماد طويل المدى على الولايات المتحدة كشريك دفاعي...  
والمعاهدة في حد ذاتها تسبب للاروبيين القليل من الارتعاج نسبيا... صحيح ان القليل من المحافظين والمتشككين في شئون الدفاع متخوفون من الآثار التي يمكن ان ترتب على ازالة صواريخ كروز وبريشنج ٢ الأمريكية من حيث امكانية اضعاف الموقف الأمريكي الأوروبي في مجال الدفاع المشترك الا ان مقتضى المعاهدة يعترضهم هم انفسهم بالضرورة السياسية في ان يعمل حلف ناتو على انجاز ما وعد به في عام ١٩٨١ وذلك بان يهدف الى تحقيق حظر القوات النووية متوسطة المدى...  
ومع ذلك فان توجيه المزيد من الضربات للغة الأوروبية في الزعامة الأمريكية يمكن ان يكون انتحارا ومدمرا...  
والحقبة ان حلف شمال الأطلسي يواجه حاليا مشكلة سياسية اساسية تتمثل في اتجاه الرأي العام في ألمانيا الغربية...  
فالشكوك تزداد لدى الاثلاث في امكانية الاعتماد على أمريكا بل وفي حقيقة النوايا الأمريكية...  
وقد عز من هذه الشكوك من ان تصيح الاثلاثيين (الشرقية والغربية) مستقرا لتلك الصواريخ القصيرة المدى التي تتركها معاهدة ازالة الصواريخ المتوسطة المدى منصوبة في مكانها... مما يجعلها مستهدفة بالخبر دائما...  
وهذا بطبيعة الحال انطباع زائف خاصة وان الاسلحة النووية الموجهة من الولايات المتحدة والموجهة اليها تفوق ذلك في العدد بكثير...  
الا ان السياسيين الاثلاثيين يتعرضون لضغط مكثف من اجل ان يتحركوا في اتجاه (صفر نهائي) يمكن من شأنه تجريد الدولة الاثلاثية من جميع الصواريخ النووية المتبقية...  
ويشكل التنبؤ بدون اي مشقة بان اليسار هناك ينصت باهتمام لهذه الفكرة... ولكن الرأي الذي يصر ألمانيا الغربية على الصمد الوطني في جانب اليمين... وقد تكد ذلك من الاقتراح الذي طرحه المحافظ المتشدد فرانز جوزيف شراوس - بعد زيارته مع ميخائيل جورباتشوف - والذي قال فيه بان بين قد تتفاوض مباشرة مع موسكو...  
هذا وكان وزير الخارجية السوفيتي ادوارد شيفرنولد في زار بين في الشهر الماضي لاختيار المخاوف الاثلاثية... وعرض

**فقد رخصة قيادة خصوصي**  
ميب عبدالرازق احمد شيخ الباكستاني  
يدان عن فقد الرخصة رقم ١٢١٠٦٢ صادر من مركز مركبة الكرمية  
يس من يجهدها تسليها مشكوك  
الى ادارة مرور مكة المكرمة

**فقد لوحة سيارة خصوصي**  
عمر سراج سلمان  
يدان عن فقد لوحة سيارة رقم ١٢٢١٩٦ صادر من مركز مركبة الكرمية  
يس من يجهدها تسليها مشكوك  
الى ادارة مرور مكة المكرمة

**للمجوهرات التقليدية**  
تعلن عن وصول تشكيلة حديثة من الاكسسوارات  
جدة مركز التخصية المجري كعب رقم ٥١٥  
هاتف ٥١٥٠٠١٠  
مكة المكرمة - شارع الملك عبدالعزيز - هاتف ٥١٥٠٠١٠

**إعلانات عن مفادرة**  
تعلن شركة يوسف بن احمد كافر بالدمام  
عن انتهاء خدمات موظفيها الموضحة أسماؤهم أدناه ومغادرتهم المملكتة نهائيا، فعلى من له حق أو مطالبة تجاه أي منهم أن يتقدم للشركة خلال أسبوع من تاريخه كما أنه الشركة لن تقبل المراجعة بعد انقضاء المدة المحددة،  
الاسم  
جورج وليم كيل  
جنگار ران كاليداس  
أرتور جوزيف أراخا  
بريطاني  
هندي  
هندي

**يُمَكِّنُكَ تَحْمِيَةُ أَمْوَالِكَ فِي الزَّرَاعَةِ لَدَى شَرِكَةِ**  
**الجوف**  
**لِلتَّحْمِيَةِ الزَّرَاعِيَّةِ**  
**المساهمة**  
**هكذا آمنه الأصل**













# خزائن الطفل

## الطريق لبناء الجسم السليم



عزيزتي الأم .. يعتبر لبن الأم اكمل غذاء للطفل .. لا تحترقنه .. على جميع العناصر الغذائية اللازمة للمولود وينسب ثلاثم احتياجاته من هذه العناصر كما ثلاث جهاز الهضمي في هذه الفترة .. وبعد ذلك يتنوع غذاء الطفل ولا يقتصر على لبن الأم أو اللبن الخارجي بل يتعدى إلى أغذية أخرى والتغذية الصحيحة هي الأساس التي تنبئ عليه دعائم الجسم القوي الصحيح ..

ولذلك نحتم على كل ربة منزل أن تلم اللأ ثلماً بقواعد التغذية الصحيحة لكي تستطيع تقديم وجبات كاملة لأفراد الأسرة يجعلهم يستفيدون من الغذاء الفاتحة المرجح كما يجب ..

تغذية الأطفال تغذية سليمة للأسباب الآتية :

- ١ - حاجاتهم لبناء أنسجة جديدة ..
  - ٢ - ارتفاع نشاطهم الجسماني ..
  - ٣ - زيادة العمليات الحيوية التي تمسح نموهم وتنشعهم ..
  - ٤ - يعمل على حفظ الجسم ووقايته من الأمراض ..
- ويتناول الطفل ثلاث وجبات أساسية قد يضاف إليها وجبة رابعة خفيفة ما بين الأكل والغذاء أو بين الغذاء والغذاء ..
- والغذاء الكامل للطفل يجب أن يحتوي على المواد الآتية :
- ١ - المواد البروتينية أي الدالية ..
  - ٢ - المواد النشوية والسكرية ..
  - ٣ - المواد المعدنية ..
  - ٤ - الأملاح المعدنية ..
  - ٥ - الفيتامينات ..
  - ٦ - الماء ..

١ - المواد البروتينية أي الدالية .. وهي من أهم ضروريات الحياة ولا بد أن تترك للاب الأمور الهامة ويجب قراءه للصبي والأطفال محتويات نسيباً إلى كمية من المواد الدالية أكبر من الكمية اللازمة للكلاب لأنها تساعد على بناء أنسجة الجسم ..

والمواد الدالية توجد بكمية كافية في اللبن واللحم والحبوب ولحم الطيور ولحم الحيوانات والأسماك ومعظم النباتات تحتوي على مواد دالية خاصة الفول والمسنس والفاصوليا إلا أن هذه يمكن الاعتماد عليها كمصدر كاف للمواد البروتينية للطفل ..

- ٢ - المواد النشوية والسكرية .. ولانها مصدر الطاقة والحرارة والجري والوقوف .. ولذلك يجب أن يتناول الطفل منها الكمية المناسبة بالنسبة للمجهود الذي يقوم به لأن الكميات الزائدة قد تؤدي إلى السمنة وقد تتسبب بكترة في الأمعاء وتؤدي إلى اضطرابات هضمية لاسيما مكال منها صر الهضم مثل الجلبوع وبعض أنواع التطويبات الدرقية .. وخاصة إذا تناول الفرد منها كميات كبيرة ..

٣ - المواد المعدنية .. وهي مصدر كبير لتغذية الجسم وتحتوي على فيتامينات هامة كما أنها تساعد على إمداد الجسم بالطاقة والحرارة اللازمة ومايزيد منها على الحاجة يكون يفرز في البول أو في العرق التي تسبب لسمه وهي وإن كانت ضرورية إلا أن الاكثار منها يسبب في

ولكن تناول الأم أن تعالجها بحكمة وبعد ذلك لابد أن تخبر الاب بحكمة أيضاً حتى يكون هو سيد الموقف ولا بد أن يشعر الاب أن هناك من يرجع إليه الأمر .. وهذا أسلوب تربوي إسلامي فالرسول لم يكن في بيته شديد شدة قاسية ..



# إننا

## المكرمة الصالحة

مكة المكرمة - دلال محبي الدين .. اليوم نكمل الجزء الثاني من محاضرة الأستاذة عابدة الجراح التي ألقته في الموسم الثقافي لكلية التربية للبنات بمكة المكرمة تحت عنوان الولدين والمسؤولية في رعاية الابناء وقد تحدثت الأستاذة عابدة الجراح عن العديد من الجوانب في هذا الموضوع ..

## عابدة الجراح تقول ..

# البرائة تبدأ بتربية الأم والأب

## هكذا ينحرف الابناء في الفساد والمخدرات والمخاطات

## على المرأة أن تجعل الرجل سيد الموقف

البيت وخارجه .. وهنا يصير الله سبحانه وتعالى الذي يصور مثلاً أنه بدله لولده يحبه حقه أنه باطله أكبر قدر من المال أو المتع أو من الفسح أنه يسعده لا والله الأم قطعاً وإي أم في الدنيا تريد أن تسعد ابنها أو بنتها حتى ولو على حساب نفسها ولكن أية سعادة هذه؟ سعادة تؤدي في النهاية إلى نار وبمار وليس في الآخرة فقط فكم يتصورون أنهم يسعدون ابنائهم بطعامات بلا حدود أو بتربية ليست إسلامية فإذا بالاولاد يتجهون في المخدرات يتجهون في الشذوذ في مخاطات وسيل الشيطان ويتركون طريق الله وسبل الله ويعلن الاباء أنهم يحسنون صنعا .. لو سلكنا لماذا ارسلت ابنتك أو بنتك حبيب ما يشبهه عليها تلك عن نفسها ما هذا ومن ذاك ومن خارج بلادنا ونتركنا التبع الصالح .. هذه بالنسبة لتربية الابناء والامهات ..

وتنكلم كثير عن العقيدة وتنكلم كثيرا عن اركان الايمان ولكن ركزي كل يوم على ركنين اساسيين تذكرى ان الله يراك ولا تترين ان الله يسمعك ويسمع كل شيء ويجلسك على كل شيء ..

● العطاء بلا حدود ليس سعادة

واضحت الأستاذة عابدة الجراح ان الله لا يرضي مع شيء ميزانه عادل فلو وضعنا هذا بين اعيننا لو عرفنا حقيقة الايمان والله ليكننا كثيرا ولضعفنا قليلا لافضل اني ادعى الى الكياء والتباكي ولكن اقول لتربح الى ايماننا الى استحضار صورة الله بين اعيننا في كل حركة وفي كل نية وفي كل لحظة وفي كل سلوك فريدي او جماعي وهذا الذي اوحى الله على القرآن الايمان والعمل الصالح .. العقيدة والشريعة ايمانى يرتكن اساسيين الله الذي ليس كلمته شيء يوبده كل شيء الله الذي يرانا ولا نراه وبشي امتد بذلك لا يتنقى غير الله ولا تستقبلين ككسا الا حكمه ولا تحريمه الا شريعته وتخاليفه في كل امر في نفسك في اولئك ان من تحت يدك من خدم داخل

## ● ارشاد الاباء والامهات

● قالت الأستاذة عابدة الجراح ان مناطق المسك احتلت الاسابيع الماضية بلسوق الشجرة يوزعت منات الانشجار وجزاها الله خير لكل من ساهم فيه ولكن اسأل سؤالا اذا هذه الانشجار لم يعتنى بها لم تسق لم تسعد لم يعتنى ماذا يحصل بها ستعود قبل اولادنا ان يمتروا موتا وياليت موتا طيبعا ياليت واد كواد بنات الجاهلية انهم يؤدون وهم احياء ..

## ● فماذا نفعل؟

هناك الطريق او العلاج وهو ذو شقين الاول نبدأ بانفسنا نراجع انفسنا لنرى هل نحن فعلا قد تربينا ان نفهم الاسلام فهما صحيحا او التريبة الاسلامية تربية صحيحة ويجب ان نبدأ بارتداد الاباء والامهات

حتى يربوا ابنائهم كيف تكون تربية الاباء والامهات والله لا يصلح اخر هذا الامر الا بما صلح به ايله لا يصلح الا بالعودة الى ديننا ومن اين نبدأ وكيف نمود اليه يشقى بفكره بعبقريته بما امان به بما اعتقدنا انه صح وبشريعته اي بالسلك الاسلامي نرجع الى عقيدتنا الى ايماننا باف واليوم الآخر ..

## ونجحوا في

## التسجيل!!

● لم لا يسجلوا احد اعمالهم في مجلد جينس للأرقام القياسية الخالية؟ ولكن يهينهم على انهم قادرين على ذلك .. قام سبعة من عمال احد مصانع النسيج في فرنسا بتأجيل بنظرون ضخم ألهمهم للدخول في الأرقام القياسية ..

وقد استخدم العمال حوالي ٢٠٠ كيلو غرام من الفشار لانتاج أكبر بنظرون في العالم واستغرق انتاج الفشار ثلاثة اشهر .. وحجم هذا البنظرون يعادل ١٨ مرة بالقياس الى العادي .. واحتاج المشرفون على هذا العمل لرافعة من اجل عرض هذا البنظرون الضخم .. ولكن لن صنعوه؟ هذا هو السؤال؟

## الشباب البريطاني يهجر الشاي

لندن/ فهد ان البريطانيين يشربون الشاي اكثر من القهوة وأن الشخص الواحد يستهلك ٢٠٠ فنجان شاي في العام ويؤكد تحقيق حول هذا الموضوع ان الشخص الواحد في بريطانيا حار يهضي منذ ٣٠ سنة مفت الففنجان شاي في العام .. ولكن خلال عام ١٩٩٦ م وتول مرة شاي مبيعات لقوة في بريطانيا تجاوزت مبيعات الشاي وهذا التغيير الذي طرأ على الشاي يبرهن ان الشباب البريطاني غير متشبث بتقاليد بريطانيا القديمة

## انخفاض معدلات الزواج في أوروبا

بـلرس/ تزايد دراسة تحليلية قام بها المعهد الوطني الفرنسي للدراسات الديمغرافية انه في ظرف عشر سنوات تبتت دول اوروبا الجنوبية، اسبانيا - البرتغال - إيطاليا - اليونان، سلوفاكيا ميساريا ميساريا للسوفال الديمغرافي لدى اوروبا الشمالية وتؤكد الدراسة انه حدث في دول اوروبا الجنوبية انخفاض في معدل الزواج وانخفاض في عدد المواليد وفي عدد افراد الاسر ..

## عزيزة حمزة تكرونني

## وجهات نظر ..

## ● المرأة ..

المرأة هي الحياة بكل جمالها وبروعتها وقسوتها وعظمتها والمرأة عندي شيء عظيم تكاد تصل الى مرحلة اليقين .. لانني مؤمن بالحياء .. واجد ان التجسيد الحقيقي للحياء هو المرأة .. وكل امرأة هي ظاهرة من ظواهر الحياة .. وامثلها بالفاخرة وكاية قارة تريد مكشفا .. وكارة المرأة ان عدد المكشفين من الرجال قليلين جدا .. وعدد الذين تعتمد صبر على الاكتشاف اقل .. لذلك يعاملن المرأة كمنط بشري .. وعندئذ تغشلق الغاملة تماما .. فلماذا قارة حياة تريد مكشفا يبحث عنها وهي بالثاني تنتظر هذا المكشفت ..

● يوسف إدريس ..

## ● الزواج ..

هناك حالات زواج يبدو في كل منها تشابه كبير بين الزوجين في الصفات الاجتماعية وأحيانا الجنسية .. ويضع هذا الناس الى الزهاد بان الزواج اساس التشبه .. وان الطيور على أشكالها تقع .. ويذهب اصحاب فكرة التجانس في الزواج الى أن التشبيه يتزوج بشبيهه .. وان التجانس هو الذي يفسر اختيار الناس بعضهم لبعض كشركاء في الزواج .. والناس .. بوجه عام .. يتزوجون ممن يقرؤونهم سنا .. ويمثلتهم حسنا .. ويتحدون معهم في العقيدة .. وهنا يظهر التجانس في أحل صورته .. أي أنهم يخافون على وجه العموم الى الزواج بأناس من الجنسية نفسها .. ومن لهم الاهتمامات ذاتها لقضاء وقت الفراغ ..

● ولاحظ ان الرجال الذين فرق سن العشرين يعملون الى اختيار زوجاتهم من اللاني يمثلهم في دائرة العمر .. ان يكن في دائرة السن نفسها .. والتي تقدر بخمس سنوات فوق العشرين .. أو قد يكن أقل من ذلك سنا .. وبعد سن العشرين تترادف نسبة الرجال الذين يتزوجون بنساء يصغرنهم .. حتى تصل الى سن الخمسين (ذ الرجال) وبعد سن الخمسين يعمل الشريكان ثانية الى ان يكونا أكثر تقارباً في السن ..

د/ سامية ساعاتي ..

## يتبع الأسبوع القادم

## ● الإله حق القوامه

## ● وسليباتها

وتقول عابدة الجراح ماذا فعلنا بهذه الزينة؟ لابد ان نعرف بان الاب والأم ولا سيما في الأسرة المعاصرة هما المسؤولين لان الاسر سابقا كانت تضم الحدة وبعض العمام والخالات وبا حذا ذلك لان الولد كان يتعلم ان لم يكن من امه فمن جدته وان لم يكن من جدته فمن عمته كانت الأسرة متعاونة متعاونة ببعضها بعضا فيها نمو اجتماعي نحو القيم ونمو العطاء وتطور الأسرة فاصبحت تضم العريس والعريس التي لا تقبل الا شقة بمفردها لا تقبل ثالث فيها .. ان نناقش ذلك الآن انن طما انها رفعت اي شريك معها فتقل كل تشريف وراثه تكريما فلتتأمل المسألة وحدها وتتأمل العبد وحدها لاتقول جدته او عمته ولكن نقول امه التي فعلت وهي التي ربت ونقول ابوه هو الذي ربي وهو الذي ترك الاثر في ابنائه .. لذلك اركز على الابوين تركيزاً كبيراً فألاب قيم الأسرة وحين اقول الاب وركز عليه اقول لك يا ام يا اموة خذ للاب هذه المكانة اعطى للاب المكانة ولكن سيد الموقف لحسم المواقف ويجب على المرأة والزوجة ان تترك للاب دائما الكلمة الفصل ..

## ● الاب له حق القوامه

واضافت الاب اعطاء الله حق القوام



● حسن ثابت الفضلاني .. اما انا راكز الفترة والمقال امر تمام  
● نايك مرتزق الزيناني .. اما نكه حلوه بشكل تقطع القلب من الضحك  
● محمد علي الكحال .. صباح الخير .. كم





الحمل الأول .. تجربة جديدة .. على الأم أن تتعرف على أبعادها

## اضطرابات الحمل وكيفية تفادي آثارها الجانبية كيف تترقبين الموعد المتوقع للولادة

سيدتي  
من خلال هذه الحلقة سرب نحاول أن نقدم لك المعلومة الطبية التي كثيراً ما تحتاجين إلى التعرف عليها .. فلتعلمي بصحة المرأة الأسيرة تعد أحد المهام الإنسانية لوظيفة المرأة ..

ولكن تباين هذه الوظيفة الباتية ٩ - ١٠ من تكون لديك معلومات وأفرع من أهم الموضوعات الطبية .. سواء كانت متصلة بصحةك أو بأحد أفراد أسرتك .. ونظراً لأن الحمل والولادة هو الحدث السعيد الذي ينتظره الزوجين مباشرة بعد الزواج .. فإن الزوجة الحامل لأول مرة تفسر لديها بداية أو تجربة مباشرة ذلك ومن خلال هذا اللقاء مع الدكتور حمدي يوسف أمسياني أمراض النساء والولادة يستعرض بآلية الأمراض والطفولة بسببية جيدة .. سوف تلقى الضوء على كيفية التعرف على الحمل والاعراض الطبيعية التي تصاحب الحمل .. كذلك نمدد الانبعاثات الصحية التي يجب أن تأخذ بها السيدة الحامل

### التعرف على الحمل

كثيراً ما تلقينا السيدة بأنها حامل .. خاصة إذا كانت تخفي التجربة لأول مرة .. فما هي الاعراض التي تظهر على المرأة والتي تؤكد لها أنها حامل ؟  
يمكن للسيدة التعرف على وجود الحمل من خلال أعراض أربعة واضحة يمكن ملاحظتها ولها انقطاع الطمث بمرور ٧ أيام من التاريخ المفترض للطمث خصوصاً في السيدات ذات الطمث المنتظم ويمكن التأكد من وجود الحمل بعمل اختبار بول للحمل للتعرف على وجود هرمونات الحمل بالبول وأنواع هذه الاختبارات كثيرة كما ننته إلى أن الاختبار يعمل ببول الصباح وهو أول ما بعد الاستيقاظ من النوم وذلك لكون الهرمونات مركزة به

وتأثيرها الفعلي في الصباح يرتفع إلى أعلى مرة أو مرتين في اليوم وإلى هذا الحد فهو عرض طبيعى صاحب للحمل لكن إذا تطورت ذلك إلى أنه مستمر طوال اليوم فهذا شيء غير طبيعى ويؤشر على وجود الحمل ويستلزم استشارة الطبيب

يؤثر على التشخيص الفحص داخل حوض السيدة الحامل بل ربما يكون اختباراً بالنسبة لها .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

هو فكرة التبول نتيجة كثرة إفراز البول .. أما أعراضها : الأعراض التي تحدث في الحمل نتيجة الحمل تكون واضحة .. من هذه الأعراض

الانحسار بغير حجم الدم والبروتين وسفوفه بها والاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل

الاضطراب في حجم الدم وتغير لون البول .. كما نلتقي في الأجزاء المتصلة للحمل



الدكتور حمدي يوسف أمسياني

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الاضطرابات التي تحدث في الحمل

الجانب الأيمن أو تزداد إلى درجة الانقباض بحوض الكلية خصوصاً الجهة اليمنى .  
١ - الشغل الغذائي والاحتياجات الغذائية :  
تزيد سرعة احتراق الغذاء داخل الجسم ، التشغل الغذائي ، أثناء الحمل وبذلك تزيد احتياجات الجسم من ١٥٠٠ سعر/اليوم في حالات عدم الحمل إلى ٢٥٠٠ سعر/اليوم أثناء الحمل وهذا يتطلب نظام غذائي معين ليؤمن هذه الزيادة وسوف نتطرق فيما بعد عن النظام الغذائي الأمثل خلال الحمل .

### وظائف الجسم أثناء الحمل

ما هي التغيرات التي تطرأ على وظائف الجسم أثناء الحمل ؟

تزيد معدلات الهرمونات التي تفرز بواسطة الغدة المشيمية داخل الجسم وفي الاستروجين والبروجسترون واللاكتوجين وفي مسئولية من المحافظة واستمرار الحمل وتجهيز الثدي خلال الحمل ليكون جاهزاً لمباشرة بعد الولادة لغرض اللبن والرضاعة .

تزيد معدلات إفرازات الغدة النخامية من الهرمونات خصوصاً هرمون النمو وكذلك الهرمون المشي لإفراز اللبن من الثدي ولكن ذلك يكون في خلال ٤٨ ساعة الأولى من الولادة ، كما يزيد معدل إفراز هرمون الأوكسيتوسين خلال الفترة الأخيرة من الحمل وهو المسئول عن تحريض الرحم على الانقباض لبدء الولادة .

ويزيد معدل إفراز الغدة الدرقية من هرمون السوروكسين المسئول عن تحفيز إفراز داخل الجسم ليؤكد زيادة معدل احتراق الغذاء وتشتتة داخل الجسم خلال الحمل .

وكذلك يزيد معدل إفراز الغدة الكظرية فوق الكلوية أيضاً من الهرمونات خلال الحمل .

ويزيد معدل إفراز الكورتيزون من الاستروجين خلال الحمل وذلك للزيادة في نسبة احتراق الغذاء داخل الجسم ، التشغل الغذائي ، ..

### زيادة الوزن

ما هو المعدل الطبيعي لزيادة الوزن خلال الحمل ؟

تزيد وزن السيدة الحامل بمتوسط ١٢ كجم خلال فترة الحمل منهم ٤ كجم خلال النصف الأول من الحمل و ٨ كجم خلال النصف الثاني .

ولا بد أن يكون معدل الزيادة في الوزن بمعدل سليم لأن زيادة الوزن أكثر من الطبيعي تكون غير مرضية ، وربما تكون زيادة الوزن عن المعدل الطبيعي ناشئة بسبب مرض .

### الاضطرابات التي تصاحب الحمل

كيف يمكن للسيدة الحامل تجنب اضطرابات الحمل ؟

تنتج نتيجة لوجود هرمون الاستروجين والبروجسترون المسببين للحمل ونتيجة لتأثيرهم على وظائف المعدة والأمعاء ونتيجة لضغط الرحم عليها ينتج عن ذلك عسر في الهضم يشغل في الأساس بحرقان في الصدر وكذا يسبب اسهالاً وتقيؤاً ذلك لا بد من الالتزام بنظام غذائي صحي وكيفية تناول الطعام والتي سوف نذكرها فيما بعد .

ما هي أهم التغيرات التي تطرأ على الجلد أثناء فترة الحمل ؟

تنتج نتيجة للحمل يزيد معدل إفراز الغدة النخامية من الهرمون المنشط لترسيب صبغة الميلانين بالجلد والمسئول عن لون البشرة لدى الناس ونتيجة لذلك يكثر ترسيب هذه الصبغة ببعض المواضع بالجسم فتتأثر الحمل لتكون بنية اللون وبخاصة الشكل وهذا لا يحدث إلا في الحمل الأول وهذه المراضع هي والثديين وأسفل منتصف البطن كما تتركز أسفلاً وأيضاً بالوجه ، مثل الخدين ، ويسمى كلف الحمل .

ولكن هذا الأخير يختفي بعد الولادة بفترة أسابيع أما الثديين والبطن فيبقى طوال الحياة كعلامات للحمل مثل تلك السيدة .

وبالنسبة لتشمع الرحم داخل البطن بتعدد جدار البطن مما يؤدي في الشهور الأخيرة من الحمل إلى تمزقات طفيفة بالبطانة السطحية لجلد البطن تظهر على هيئة علامات على جانبي البطن تكون في البداية حمراء اللون وبعد ذلك يتحول لونها إلى اللون الأبيض وتتميز بموجبة

جدار البطن والتي تختفي بعد الولادة وأيضاً هذه من العلامات التي تترك بعد ذلك عن حدوث الحمل لأنها لا تحدث إلا في الحمل الأول فقط .

## حوار : مديحه حسن

بمناسبة ٢٠ - ٢٤ من ذلك عند الأسبوع ٢٤ من الحمل ولكن أن زيادة الكوليسترول في حجم سائل البلازما مما يؤدي إلى هبوط بضغط الدم هو أهم ما يلاحظ في الحمل .

٢ - الجهاز التنفسي : تزيد سعة الرئة أثناء الحمل وذلك نتيجة لزيادة استهلاك الأكسجين داخل الجسم من ١٠ إلى ٣٠٪ في الدقيقة .

٣ - الجهاز الهضمي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز الهضمي مما يؤدي إلى زيادة إفراز العصارات الهضمية .

٤ - الجهاز البولي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز البولي مما يؤدي إلى زيادة إفراز البول .

٥ - الجهاز العصبي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز العصبي مما يؤدي إلى زيادة إفراز العصارات العصبية .

٦ - الجهاز التناسلي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز التناسلي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل التناسلية .

٧ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٨ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٩ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

١٠ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

١١ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

١٢ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

١٣ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

١٤ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

١٥ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

١٦ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

١٧ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

١٨ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

١٩ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٢٠ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٢١ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٢٢ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٢٣ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٢٤ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٢٥ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٢٦ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٢٧ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٢٨ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٢٩ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٣٠ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٣١ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٣٢ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٣٣ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٣٤ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٣٥ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٣٦ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٣٧ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٣٨ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٣٩ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٤٠ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٤١ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٤٢ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٤٣ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٤٤ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٤٥ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٤٦ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٤٧ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٤٨ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٤٩ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٥٠ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٥١ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٥٢ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٥٣ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

٥٤ - الجهاز اللمفاوي : تزيد سرعة سريان الدم في الجهاز اللمفاوي مما يؤدي إلى زيادة إفراز السوائل اللمفاوية .

## هذا العلم الواعد

○ ○ ○ هذا الأمل الواعد .. الذي يمسك بخيوط الأمل فجراً زامياً يشع في كل الميادين

○ ○ ○ هذا الطموح الموهوم بالنماء على الجبهة المزدهرة .. يتلأح ككامل السيف في عز

○ ○ ○ زحام الأماني !

○ ○ ○ يتناثر أحلاماً على الشوارع .. وهيبي في الأعاصير أرباباً وطموحاً ..

○ ○ ○ هذا .. الضالين في الإيتماسة للقيام من الأيام .. تماماً كقنديل يهتف بالطرقات

○ ○ ○ يهتف بالبشر ..

○ ○ ○ أنه يحلم بالجنسية .. فيحتفرت لللب وهو زهرة منتقلة لم يشك عودها بعد ..

○ ○ ○ هذا .. مهند حنين الشهوي .. يريد أن يكون ملجأ .. مثله تماماً سهما يفتك

○ ○ ○ بشياك المتناسف ..

## حوار مع الطويين

كثيرة عزيزة تكلمنا ..

مرحباً بالاصداقة الطويين والاشقاء الجدد لولده .. نورا من المانيا .. نورا الطوية تقول

● على أحد المرات الدراسية في ألمانيا .. كاوره حورنا معقول ..

● أحب المرات .. القرآن الكريم واللغة الألمانية ولان القرآن الكريم هو كلام الله واللغة الألمانية

● تتعرف على لغة الغير ..

● لولده ما هي هوايتك المفضلة ؟

● هوايتي الرسم .. ومشاهدة أفلام الكرتون ..













الرياضة .. أخلاق وفروسية

## عالم الرياضة

### اليوم في الدورة التدريبية للطب الرياضي

## الكور الشائعة في اصابات الملاعب

الرياض - سعيد عبد الرحمن الغامدي : تلبية من صاحب السمو الملكي الأمير فيصل بن فهد بن عبد العزيز الرئيس العام لرعاية الشباب ورئيس اللجنة الأولمبية السعودية افتتح وكيل الرئيس العام للشؤون الطبية المساعد الأستاذ إبراهيم الحلي الشامي الدورة التدريبية الثالثة في الطب الرياضي للفنيين التي ينظمها الاتحاد السعودي للطب الرياضي خلال الفترة من ٢٦-٢٢ شعبان الحالي.

وقد بدأت مراسم حفل الافتتاح الذي أقيم بهذه المناسبة بأبي من الذكر الحكيم ثم التي تلتها رئيس الاتحاد السعودي للطب الرياضي الدكتور صالح الغامدي كلمة أعرب فيها عن مسامحة لرعاية سمو الرئيس العام لهذه الدورة وحضور الأستاذ إبراهيم الشامي نهاية عمله كما رحب بالشركاء في الدورة من محاضرين ودارسين.

وأضاف الدكتور الغامدي أن هذا اللقاء يوجه نظرة إلى الوراء، وبالتحديد إلى أواخر عام ١٩٧٢ حين صدر الأمر السامي الكريم بتشكيل مجلس إدارة الاتحاد السعودي للطب الرياضي، وبإستشارة شريك الفكرية وسجل الإنجازات حتى هذه الساعة، نجد سجلاً حائلاً بالإنجازات في شتى أبعاد العمل بما يتجاوز العمر الزمني لهذا الاتحاد.

حيث وفق الاتحاد إلى إقامة جسر قوي من العلاقات الفكرية والمهنية مع العديد من المؤسسات الثقافية والعلمية والجهات العاملة في الميدان الحكومي وأهلية، حتى يمكن أن يقال أنه رويد ما بين مجتمع الطب والرياضة وبروابط ممتدة طرحت شارفاً على كل الجانبين وعادت بالتلف المباشر على الشباب أنفسهم.

كما أن الاتحاد قد اشرف على إصدار أكبر مجموعة من الكتب العلمية في مجال الطب الرياضي، وهو ما يشير بحق قوة المكتبة الفكرية في هذا المجال، وهناك مشروع في طور الإنجاز تأليف مرجع دراسي في الطب الرياضي للمدرسين والحكام والأدريين وطلاب المعاهد العلمية الرياضية.

وخلال هذه الفترة القصيرة في عمر الزمن استطاع الاتحاد أن يحقق مكانة مرموقة على الأصعدة العربية والدولية وفي المجال العلمي على السواء.



إبراهيم الشامي

هذا إلى جانب عقد الندوات والدورات واستدعاء الأساتذة الزائرين لعرض الجديد في ميادين الطب الرياضي وخصوصاً في علاج اصابات الملاعب وتأهيل اللاعبين، وأعرب الدكتور الغامدي عن عرقله وتقدير الاتحاد لجهود أمير الشباب الذي كان وراء قيام الاتحاد ونقل مسانده وبعده منذ اللحظة الأولى لقيامه لتحقيق التوجهات مليكة المفدى خادم الحرمين الشريفين وولي عهده الأمين حيث لم تدرج حكومتنا الرشيدة وسعاً في توفير كل مقومات النجاح لهذه الشهاب.

وتوجه الدكتور الغامدي بتعاون المستشفيات الحكومية والجامعية والصكورية مع الاتحاد في جميع برامج ولا سيما في مثل هذه الندوات التدريبية حيث سرت إمكاناتها الجانب العلمي والتطبيقي منها وكذلك قدم الشكر لادارة اللجنة الأولمبية العربية السعودية على ما يلقاه الاتحاد من عناية صادقة في هذه الندوات.

وأضاف الأستاذ الشامي لقد أصبح الطب الرياضي كلمة من الكلمات الفنية التي يتردد

بها سجل رعاية الشباب على هذه الأرض المباركة، وأصبحت حقبة واقعة، إن شئنا، ورياضييناً، وإبطالاً، يلقن كل الخدمات الرياضية والرعاية الطبية.. وهذا بفضل الله العلي القدير ثم بفضل الجهود المتواصلة التي يبذلها أمير الشباب بتوجيه ودعم من خادم الحرمين الشريفين وولي عهده الأمين تأكيداً لسياسة حكومتنا الرشيدة في أن الإنسان السعودي هو هدف التنمية وهو أراثنا، ثم أعلن الأستاذ الشامي افتتاح الدورة رسمياً.

وبدأت أولى محاضرات الدورة بعنوان التكتيكات الاستراتيجية في مجال الطب الرياضي على أجهزة الجسم التابعة للدكتور محمد الغامدي أعقبها محاضرة مكثفة الإلم بالطرق الطبيعية للدكتور أمام التجمي.

بعد ذلك جرت مناقشة عامة لأبرز ما تضمنته المحاضرات وستكون محاضرات اليوم الاثنين على النحو التالي:

١- الكور الشائعة في اصابات الملاعب للدكتور مأمون قريش.

٢- التكتيكات العلاجية وتطبيقها للدكتور فؤاد إبراهيم.

٣- السواعد الأساسية للتشخيص للدكتور صلاح الدين إبراهيم.

٤- جميع برامج ولا سيما في مثل هذه الندوات التدريبية حيث سرت إمكاناتها الجانب العلمي والتطبيقي منها وكذلك قدم الشكر لادارة اللجنة الأولمبية العربية السعودية على ما يلقاه الاتحاد من عناية صادقة في هذه الندوات.

وأضاف الأستاذ الشامي لقد أصبح الطب الرياضي كلمة من الكلمات الفنية التي يتردد

### منتخبنا في العراق

الرياض - سعيد عبد الرحمن الغامدي : غادرت بعت منتخبنا لألعاب القوى متوجهة إلى العراق للمشاركة في بطولة الامة الدولية يوم امس الاول، ويتولى مهمة نائب رئيس الاتحاد السعودي للألعاب القوى للواء الأستاذ محمد أمين الغزي ويرافقه صالح الشامي اداري المنتخب وصالح العواد محاسب الامة ومحمد صادق اخصاني الملاج الطبيعى ويتكون منتخبنا من اللاعبين: إبراهيم العويان لاعب قوس، خالد السلمان لاعب جلة، سعدى الشمرى لاعب مرقرة، عبد العظيم عليان، محمد براك وشاهين سعد وسعد عبد الله كاه مسافات طرية، ومحمد جاب ومحمد بكر وحبيب احمد عباس شويحات وعامر طاهر مسافات قصيرة، يوسف الدوسري سباق حواجز محمد البيهبي مسافات قصيرة، هادي بكر مسافات متوسطة، ناصر الوهي زانة.

ذكر ذلك للشرفه امين عام الاتحاد السعودي لألعاب القوى للواء الأستاذ عبد الله السحيباني.

## بطولة المملكة المفتوحة الثانية للتنس

الرياض - سعيد عبد الرحمن الغامدي : ينظم الاتحاد السعودي للتنس وتنس البطولة المملكة المفتوحة الثانية للتنس الارضي للاعبين لاول مرة للمعديين وغير السعوديين وذلك خلال الفترة من ١٤/٨/٧٧-٢٥/٨/٧٧ هـ على ملاعب الاتحاد السعودي للتنس وتنس الطويلة بالمرز - وملاعب جامعة الملك سعود.

هذا وقد قدمت الخطوط الجوية العربية السعودية تذاكر للاعبين الغير سعوديين المشاركين من خارج الرياض، وكذلك ثلاثة تذاكر مفتوحة للاعبين الثلاثة الاوائل خارج المملكة.

هذا وقد شكل الاتحاد اللجان العاملة في البطولة برئاسة رئيس الاتحاد وعضوية الاستاذة ابراهيم الشامي، وسعيد العبد العزيز، وناصر السبيعي وهداه الجمحي، وتم تكوين اللجان الفنية للبطولة من الاستاذة احمد تمام وريد ابراهيم، محمد طلعت، وكذلك تم تكليف ٢٠ حكماً لادارة مباريات البطولة.

السعودي للتنس وتنس الطويلة.

الطائف - تنظم منطقة الطائف التعليمية عصر اليوم - الاثنين سباق اختراق الضاحية لمسافة عشرة كيلو مترات لطلبة مدارس المرحلة المتوسطة والثانوية بالمنطقة وذلك بحضور امير الطائف الأستاذ فهد بن محمد.

ويستغرق في السباق الذي يبدأ من جسر قنطرة سره استمرته تتنزل على طريق الطائف السيل وانتهاء بمدينة الملك فهد الرياضية في الحوية ما يقارب من سبعمائة طالب.

الرياض / محمد الاحمري

عن لقاء النصر والاتحاد كان للندوة حديث مع مدرب النصر جوبيل سانتانا الذي قل من اللقاء المباراة قوية وحساسة والفائز في لقاء سوف يكون له شرف التتخل على المباراة النهائية في كأس خادم الحرمين الشريفين ومباراة اليوم نحاول ان نكسها لكن لنا شرف التتخل في كأس خادم الحرمين الشريفين بعد ان خسرتا الدور وكنا الاقرب له ونحاول ان يكون اللقاء عرساً للوري.

ومن لقاء احد والناصر قل: مباراتنا مع احد كانت جيدة ولعب النصر بذكاء واستطاع ان يلعب مباراة كانت في غاية الفن والاداء.

وتعنتى ان يتكرر ذلك في لقاء اليوم. وعن توقعه لغزو النصر في لقاء اليوم قل: اذا لعب النصر من اجل الفوز وليس ذلك مستحيلاً.. واداً اكمل نجوم النصر وسلم الفريق من الاصابات فالتني اؤكد بان النصر سيحتل مباراة اليوم ويسهولة.

بالاشارة

استطاع كل من النصر والاتحاد ان يسجل في مرمى احد والنهضة فوزاً كبيراً بفصائية اهداف اربعة من نصيب احد ومثلها للنهضة.

والعلائقن يلتقيان يوم غد وفيه سلم به اذ ان يخرج احدهما ١٠ قبل يثبت النصر انه صديق حميم للناس لم يخلفوا الاتحاديين من عقدة الانتصارات الفلاحية ويحقق الانجاز الاحمري

### بنذر بن محمد :

## التوقع صعب وجميع الفرق مهياة للفوز

كتب - مفرح زريقان : توه الامير بنذر بن محمد عضو شرف نادي الهلال والمسؤول عن فرق الشباب والاشبال بالفناني ان تامل الهلال للمباراة النهائية على بطولة المملكة لدرجتي الشباب والاشبال ليس غريباً على الهلال اطلاقاً وذلك لكون الهلال يتمتع بقاعدة عريضة من اللاعبين ويترشح بمواهب وخامات شابة لها مستقبل مشرق.

والحمد لله الذي وفقنا وهذا يؤكد مدى ما يمتلكه الهلال من قدرة جيدة على التطوير في المنافسات وعلى مختلف المستويات والذي نأمل من الفريق ان يواصل عريقه المشرفة ليتوج بطلاً للمملكة وان يمثل وارة الثالثة على بطولة مجلس التعاون الخليجي التي ستستضيفها الكويت.

وعن تصورات اخباراتي دور الاربعة التي ستجتمع بين الشباب والاتفاق والنصر فقل سمو الامير بنذر بن محمد : ليس هناك من شك ان مباريات دور الاربعة للتنال ..

### ناشو هراء .. ابطال المملكة للجودو

الرياض / سعيد عبد الرحمن الغامدي : حقق ناشو فريق حراء للجودو بطولة المملكة الاولى للناشون في الجودو برصيد ١٤ نقطة تلاه فريق الاتفاق بالبرزك الثاني وبرصيد ١٣ نقطة وجاء الملكي في المركز الثالث برصيد ١٠ نقاط والتي اقيمت على صالة ملعب رعاية الشباب بالمرز خلال الفترة من ١٩ - ٢١ شعبان الحالي.

- كما حقق فريق الوديع من ابيها بطولة المملكة الماهرة للجودو واحل مركز ترتيب شربة الرياض المركز الثاني ونادي الاتحاد في المركز الثالث وقد شارك في هذه البطولة العديد من الادوية والهيئات من ضمنها الوديع ضمت - حراء - احد - مركز ترتيب الاتحاد بابها - الاهلي - جرش - الوحدة - العين - التهامي - مركز ترتيب شربة جده - الاتحاد - الشامي - المنيف - معهد التربية الرياضية - جامعة الملك سعود - مركز ترتيب الاتحاد بكة - معهد العاصمة النموذجي - وشارة فريق نادي الشباب لارة من هذه البطولة. وقد اسفرت النتائج النهائية للفردي العام على النحو التالي:
- وزن تحت ٦٠ ك - محمد تدريب شربة
- ١ - فهد الغزي - مركز تدريب شربة
- الرياض
- ٢ - علي محمد الشايع - الوديع
- ٣ - فهد حماد - حراء
- وزن تحت ٦٥ ك - ابراهيم البريك - الوديع
- محمد هوسري - الوحدة
- ماريون اديوس - مركز تدريب شربة جده
- وزن تحت ٧١ ك - يحيى صالح الغامدي - احد
- محمد الشايع - الوديع
- محمد الغامدي - معهد التربية الرياضية
- وزن تحت ٧٥ ك - محمد هوسري - الاهلي
- كامل عيسى - الشامي
- سلطان الدوسري - مركز تدريب شربة
- الرياض
- وزن تحت ٨٦ ك -

الاصري للجودو والمنظم عادل فهم.

جوبيل سانتانا :

## لو اكتمل عقد النصر .. سنفوز بسهولة



جوبيل سانتانا

الرياض / محمد الاحمري

عن لقاء النصر والاتحاد كان للندوة حديث مع مدرب النصر جوبيل سانتانا الذي قل من اللقاء المباراة قوية وحساسة والفائز في لقاء سوف يكون له شرف التتخل على المباراة النهائية في كأس خادم الحرمين الشريفين ومباراة اليوم نحاول ان نكسها لكن لنا شرف التتخل في كأس خادم الحرمين الشريفين بعد ان خسرتا الدور وكنا الاقرب له ونحاول ان يكون اللقاء عرساً للوري.

ومن لقاء احد والناصر قل: مباراتنا مع احد كانت جيدة ولعب النصر بذكاء واستطاع ان يلعب مباراة كانت في غاية الفن والاداء.

وتعنتى ان يتكرر ذلك في لقاء اليوم. وعن توقعه لغزو النصر في لقاء اليوم قل: اذا لعب النصر من اجل الفوز وليس ذلك مستحيلاً.. واداً اكمل نجوم النصر وسلم الفريق من الاصابات فالتني اؤكد بان النصر سيحتل مباراة اليوم ويسهولة.

بالاشارة

استطاع كل من النصر والاتحاد ان يسجل في مرمى احد والنهضة فوزاً كبيراً بفصائية اهداف اربعة من نصيب احد ومثلها للنهضة.

والعلائقن يلتقيان يوم غد وفيه سلم به اذ ان يخرج احدهما ١٠ قبل يثبت النصر انه صديق حميم للناس لم يخلفوا الاتحاديين من عقدة الانتصارات الفلاحية ويحقق الانجاز الاحمري



صلاح حماد تاق .. قبل يستمر

### الفرسان الأربعة ..

جاءت نتائج مباريات دور الشامية لكأس خادم الحرمين الشريفين كما كان متوقفاً لها .. فقد تجاوزت فرق النصر والاتحاد والشباب فرق أحد والنهضة والوحدة والرياح .. ولا يخفى اثنان على احبة وجدارية هذه الفرق في التامل لدور قبل النهائي وإن تفاوتت درجة صعوبة المشوار الذي قطعته كل فريق .. وباتى الاتحاد في المقدمة .. يليه الاتفاق فالشباب فالنصر .. الاتحاد تجاوز عقبة النهضة بنتيجة كبيرة لم يتوقعها اكثر الاتحاديين تقالاً ولعلها المرة الاولى التي يحقق فيها الاتحاد فوزاً بهذه النتيجة في المراسم الاخيرة .. والنتيجة لا تكفي سحر المباراة .. فلم يكن فريق النهضة حلاً وديماً خاصة قبل هبوط معنوياته الى درجة متدنية في الربع ساعة الاخيرة من المباراة .. فقد كان قوياً للاتحاد وسنحت له اكثر من فرصة محققة للتسجيل هدف التعادل في بداية الشوط الثاني .. ولكن ارتفاع نسبة فعالية هجوم الاتحاد في هذه المباراة ادت الى هذه النتيجة الكبيرة .. فقد شهدت مباراة النهضة تالفاً لملأنا لصالح المواد على نحو غير عادي .. واعتبرها اجمل المباريات التي لعبها الملوك حتى الان .. فقد سجل هدفين كلاهما لاجل النصر .. الاول من مقابلة ذكية للكرة العريضة التي ارسلها سعد بريك والثاني سجله حريفه واقتدار عندما استقبل الكرة على صدره على حافة منطقة الـ ١٨ وبهاها لنفسه وسدد قتيلاً في المرمى الايمن .. وتوجه نجم الملوك اكثر عندما اهدى عبدالله ربحان ومحمد سويد هدفين مرسوبين ككشف الاول عن تطور ملموس وباجابى في عقبة الملوك الكريمة فقد تخلص اخيراً من الاتانية وهذا هو المطلوب .. فالتعاون بين الزملاء سمعة فلسفية في نجاح الفريق وتوقعه ..

### مازق الاتفاق

وباتى الاتفاق بعد الاتحاد مباشرة فقد واجه مصاعب شتى في تجاوز عقبة الوحدة وكذا ان يودع الكأس لولا سوء الطالع الذي لاقى بين يديها الهزيمة. مهامهم الوحدة التي اعدوا اخل فرصة وحدوية في المباراة عندما اتفرد بجمعيه الاتفاق وجهاً لوجه وكان طبيعياً ان يواجه الاتفاق هذا المازق في ظل الاستنزاف المستمر لمقاتلة البدنية ومخزونه اللياقى .. فالفرق على كثرة من المشاركة وخارج من معركة كروية دامية .. وفي احسن الظروف يحتاج لاسرع على الاول حتى يسترد عافيه ويحييه ويكمل طاقته الانتاجية واعتقد ان الاتفاق سيسترد مستواه في لقاء الغد امام الشباب .. ولا يعني هذا ترشيحه للفوز فالتتيعة مرموقة بما يحدث فوق البساط الاخضر وطوال زمن المباراة ..

وباتى النصر والشباب .. وكلاهما تامل للدور قبل النهائي بكل عدد من الخسائر فلم يواجهوا صعوبة تذكر في تجاوز عقبة أحد والرياح .. وهما اكثر استعداداً لدور قبل النهائي على الاقل من ناحية المهوود البدني .. ورسيد اللياقة .. وهكذا طوى الفرسان الاربعة صفحة دورى الشامية بدون مفاجات ويأمل درجة من الاثارة والسخونة .. من الملوك انهم احتفظوا بأبراهيم كامة للقاء الغد .. وسد توتعت الجماليم الرياضية بانهما سيكونان قمة في الاثارة والتشويق والحماس ..

### تصريحات الاتحاديين

رغم تقديرى البالغ لاستخدام البعض سلاح التصريحات الزلزاله لرفع معنويات لاعبي فريقهم من جهة ومز معنويات خصومهم من جهة ثانية بعد انتهائ مباريات دور الشامية لكأس خادم الحرمين الشريفين وتأهلهم للدور قبل النهائي الا اني لست راضياً عن كيم التحديد والوعيد التي اطلقت بها وكذا إغراقها في الثقة المفرطة ومغالبتها في التتالول وان كان البعض قد نجح في استخدام ذلك الاسلوب في فترة سابقة الا ان البيض الاخضر على الامرين من وراء ذلك وخامسة الاتحاديين الذين وكما يبدو يمكن ذكره شعيرة اذ سرعان (ما يتناسون) اخطائهم .. فقد غاب عن أعنان الاتحاديين الاخفاقات المبررة التي سافلتهم في مسابقات الكأس وكانوا لاجد واكاه من أقرانهم وكنا افضل بمرالح من منافسهم ومع ذلك كانوا يخسرون الجولة تلو الاخرى وسط ذلول يهشع جامهمهم التي تتجرح كقوس المارارة مع كل إضفاق شديد واذا كان هناك من يستحق تنكيه بخسرة الترشحات المسبقة للوطة في التتالول والثقة فهم الاتحاديين فقط الذين اكرتوا بنارهم سنوات طويلة .. وما به يكون هذه (العادة) بعد فوزهم الكبير على النهضة وتأهلهم الدور قبل النهائي من جدارة فقد عادت التصريحات تذك وبديهي لا يحتاج الى تفكير .. اننا لا نخشى على الاتحاد من مباراة النصر .. ولكن من تصريحات بعض مسؤولي الذين لا يقدرون خطورة وتأثير الترشيع المسبق والقطع بالنتيجة على لاعبي الفريق الذين يذهبون في النهاية ضحية لها .. فالتصريحات الزلزاله بقدراً ما تضغط على اعصاب اللاعبين وتعلمهم اكثر من طاقتهم بقدر ما تسببهم بظنهم للفريق الاخر نظرة قاصرة لا تقوم على التقدير الصحيح لمسئرا .. وفي كلة الحالات يشتر الفريق فوصة المنافسة المتكافئة للمنتصر واعتقد ان مصلحة الاتحاديين الحقيقية تكمن في التزامهم الصمت و إحترامهم الشديد لقوة منافسهم وفي تسكهم بالكمكة الكروية التي ترفض رفضاً قاطعاً فكرة الترشيع المسبق للوطة في التتالول التي ظرونها .. ولا أحد يعلم ماذا تخبره الأيام .. ولا اعتقد ان الاتحاديين سيخسرون شيئاً اذا قالوا .. هرفيتا جيد وعلى اتم استعداد للمباراة القادمة .. وسنبذل قصارى جهتنا للفوز وتبقى النتيجة في علم القبيد .. وارجو ان يسمع لنا الاتحاديين لادنية الطائف رياضي وثقافيا فهي تمك بالخلفاتهم السابقة والمتكررة في مسابقات الكأس .. فقد مرت جميعها من بوابة - التصريحات المسبقة المفرطة في التتالول الوطة في التتالول المفرطة في الانشغال ..

الانشغال ..

## الهدف الرائع لفارس الجنوب

جدة / مكتب الندوة : ستاتي ايام وتذهب ايام ومحمد سويد فارس الجنوب يحتفل في ذاكرته جميلاً لصديقه وزميله صلاح الملوك الذي منحه له بكن وإقتدار الهدف الرابع الذي سجله في مرمى النهضة .. فقد اعاد له هذا الهدف قلة بنفسه .. قلة بامكاناته .. وبصناعاته قديم وبفكرته على التسبيل .. وهو اول هدف يسجله سويد منذ فترة طويلة سواء في مباراة ودية او رسمياً .. واعتقد ان هذا الهدف سيكون له مردوداً جيداً على نفسية سويد وسيتكس هذا الجواب على مستواه في مباراة لقاء امام النصر .. فالهدف اذا حاسم طويلاً عن التسبيل تعود له قلة بنفسه سريعاً بمجرد ان يسجل هدف ..



محمد السويد

## مسابقة مفروشات الدهلوى الجديدة

اجب على الاسئلة قسمية الشراء .. واربح جائزتك فوراً هدايا قيمة .. من ضمنها

سيارات تويوتا كريسيدا ٨٨١

ومن الجوائز

أطقم كنب ايطالي

غرف نوم - غرف اطفال - غرف سفر

تلف - مكيف - اطقم طاولات وجوالات اخرى قيمة

أكثر من ألف جائزة قيمة

عزيمى الى الرياض

في هذه المسابقة الرصمة متاحة لك أكثر من ١٢٠٠ سؤالاً

مفروشات الدهلوى توفركم على حافة جائزة قيمة

هذه الجائزة هي مفتحة للجميع

استمر في هذه المسابقة

واربح جائزتك فوراً

١٢٠٠	١١٠٠	١٠٠٠	٩٠٠	٨٠٠
١١٠٠	١٠٠٠	٩٠٠	٨٠٠	٧٠٠
١٠٠٠	٩٠٠	٨٠٠	٧٠٠	٦٠٠
٩٠٠	٨٠٠	٧٠٠	٦٠٠	٥٠٠
٨٠٠	٧٠٠	٦٠٠	٥٠٠	٤٠٠
٧٠٠	٦٠٠	٥٠٠	٤٠٠	٣٠٠
٦٠٠	٥٠٠	٤٠٠	٣٠٠	٢٠٠
٥٠٠	٤٠٠	٣٠٠	٢٠٠	١٠٠
٤٠٠	٣٠٠	٢٠٠	١٠٠	٥٠
٣٠٠	٢٠٠	١٠٠	٥٠	٢٠
٢٠٠	١٠٠	٥٠	٢٠	١٠
١٠٠	٥٠	٢٠	١٠	٥
٥٠	٢٠	١٠	٥	٢
٢٠	١٠	٥	٢	١
١٠	٥	٢	١	٠

مكة - شارع الستين - ت. ٥٤٦١٢٥

مكة - العزيزية - ت. ٥٥٤٨٣٦

الرياض - السلامة - ت. ١٣٦٩٨٨

جدة - شريك المطارات - ت. ٥٤٦١٢٥

التفصيل

لديك جميع

مقارن

دهلوى





